



今回は骨粗鬆症の第2巻、予防と治療についてお話しします。

この病気になりやすい人は・・・

- ①運動をあまりしない人（1週間に30分未満）
- ②牛乳や乳製品をあまり摂らない人
- ③喫煙や飲酒（3合/1日以上）する人
- ④ステロイド薬を使っている人
- ⑤家族に骨粗鬆症の人がいる場合
- ⑥閉経した女性



当てはまる方は予防に取り組みましょう。

その予防戦略として、図のようにこどもの頃から「人生の最大骨量（20歳頃の骨量）をできる限り高めること」が重要です。そして急に下がり始める40～50歳では骨量検査を定期的な受け、自分の骨量に関心を持ちましょう。これにより図中のオレンジ色の線にすれば「骨粗鬆症の危険域」に入る年齢を先延ばしできます。

実際には、適切な運動習慣をつけましょう。第2話で紹介したロコトレ継続や屋外での運動（週3回程度）が大切です。カルシウムの腸からの吸収に必要なビタミンDの活性化は日光が当たる皮膚で行われます。また、カルシウム、ビタミンDやKが豊富な食材を多く摂るようにしましょう。カルシウムは骨の元、ビタミンD・Kは骨へのカルシウム付加を助けます。この運動と食事についての注意は、すでに骨量が減少する階段を下っている人も、すでに危険域に入った人も有効で階段の傾斜を緩やかにできます。必要な栄養素を含む具体的な食材は阿南病院にパンフレットがありますので、ご相談ください。

骨粗鬆症と言われたら。現在は、骨を吸収する役目の破骨細胞の働きを抑える薬や骨を作る骨芽細胞の働きを高めるホルモン類似作用薬が開発され使用できます。予防的に使用することは薦められませんが、検査で骨量低下の著しい方やすでに骨折を起こした方は検査を継続しながら薬による治療も並行しましょう。

